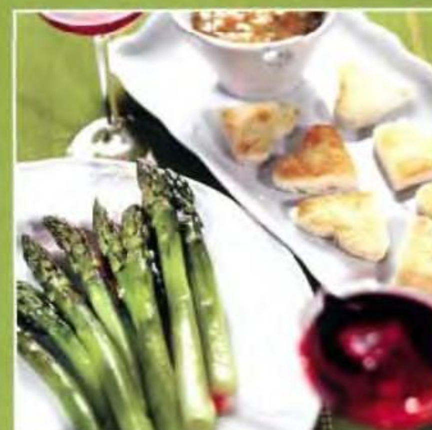
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№05 (103) март 2008

журнал для тех, кто любит готовить










www.gastronom.ru

■ торт с брокколи и креветками ■ спаржа с крутонами и соусом тартар ■ зеленый салат с мидиями ■ рыбный чаудер ■ суп-крем из кукурузы ■ суп с фрикадельками ■ курица по-восточному ■ говядина со свекольными чипсами ■ пагр в грейпфрутовом соусе ■ блинчатый пирог ■ зеленые блины ■ блины с вишневым кремом ■ торт для любимой ■ пирог с грушами и клюквой ■ молочный напиток с инжиром и медом

ISSN 1728-6948

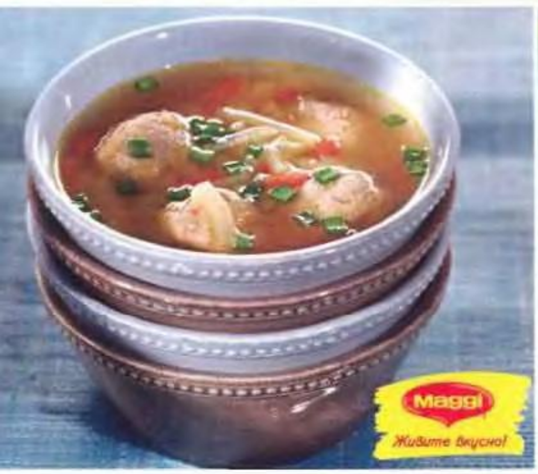
Дорогие друзья!
Как все-таки хорошо, что первый весенний праздник посвящен самому прекрасному, что есть в нашей жизни, – женщинам! Мы поздравляем всех наших горячо любимых мам, жен, бабушек, дочерей и внучек! И желаем, чтобы в этот день они получили от своих мужчин чудесные подарки, среди которых был бы и празднично накрытый стол.
А еще мы поздравляем наших читателей с Масленицей! Обратите внимание на рецепты блинов в этом номере. Мы надеемся, что они изменят привычный взгляд на это, казалось бы, простое и привычное блюдо.
Вы не забыли про конкурс полезных рецептов? Книги из серии «Рецепты красоты» ждут своих победителей.





А для тех, кто любит начинать день с ароматного свежеиспеченного хлеба, продолжается конкурс рецептов на лучшую выпечку. Приз победителю – замечательная хлебопечка от всемирно известной английской компании Kenwood.
Ждем ваших писем до 1 мая 2008 года.
Желаем удачи.

Ваша редакция.





условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

блюдо, приготовленное с помощью продуктов МАГГИ®

содержание



торт с брокколи и креветками













ЧТО НУЖНО:

- **400 г** готового слоеного теста
- **800 г** замороженной брокколи
- **300 г** замороженных креветок
- **8** яиц
- **250 мл** молока
- **250 мл** сливок жирностью 9%
- мука для раскатывания теста
- щепотка тертого мускатного ореха
- **1 ст. л.** сливочного масла
- соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 8
1 порция: 415,4 ккал,
белки – 19,7 г, жиры – 23,8 г, углеводы – 30,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тесто разморозить при комнатной температуре. **Приготовить начинку.** Креветки опустить в кипящую подсоленную воду на 3 мин., отбросить на дуршлаг, остудить. Очистить от панцирей и голов.

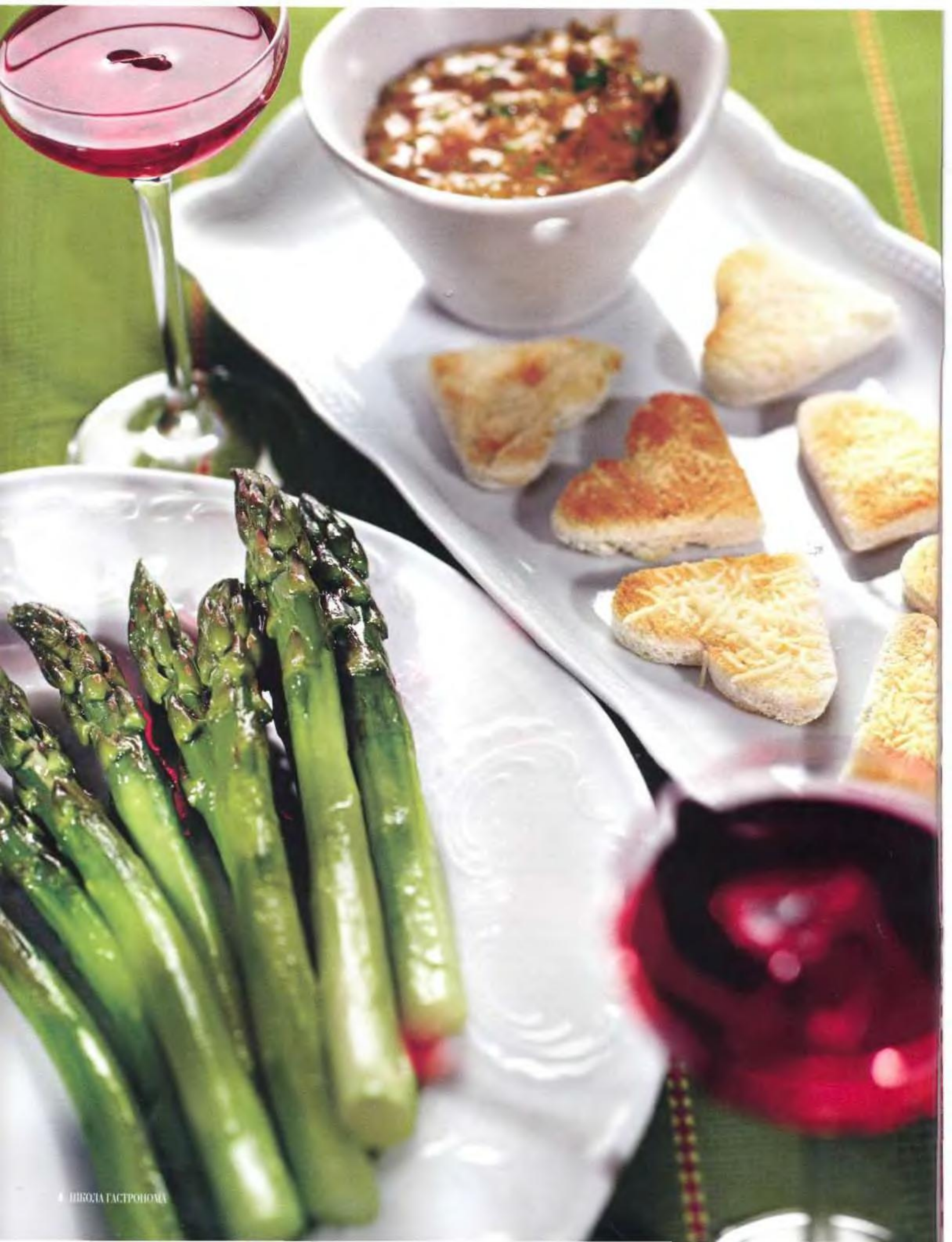
2 Брокколи разморозить, опустить в кипящую подсоленную воду на 2 мин., затем шумовкой переложить в миску с ледяной водой на 2 мин. Поместить на бумажные салфетки и дать обсохнуть.

3 На присыпанной мукой рабочей поверхности раскатать тесто. Вырезать из него круг диаметром чуть больше диаметра формы для выпекания.

4 Разъемную форму смазать маслом, застелить пергаментом. Тесто аккуратно уложить в форму так, чтобы оно закрывало дно и на 2–3 см заходило на бортики. Края теста подогнуть внутрь.

5 Выложить на тесто брокколи и креветки.

6 Разогреть духовку до 220 °С. Взбить вместе яйца, молоко и сливки. Добавить тертый мускатный орех. Приправить солью и перцем. Влить смесь в пирог и выпекать 50 мин.



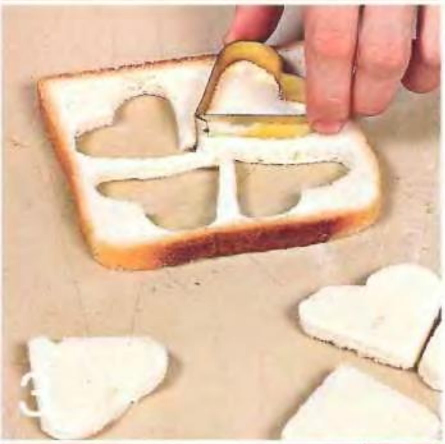
спаржа с крутонами и соусом тартар



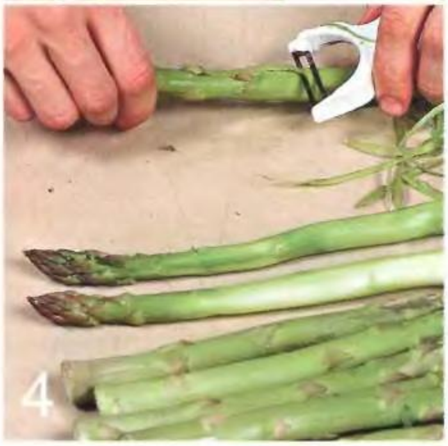
1



2



3



4

ЧТО НУЖНО:

- **1** пучок зеленой спаржи
- **1 ч. л.** растительного масла
- щепотка сахара

Для соуса:

- **1** желток
- **1 ст. л.** белого винного уксуса
- **0,5 ч. л.** крупнозернистой горчицы
- **180 мл** растительного масла
- **1 ч. л.** каперсов
- **1** маринованный огурчик
- **4** веточки петрушки

Для крутонов:

- **3** больших куска хлеба
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **2 ст. л.** тертого пармезана
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 2
1 порция: 1290 ккал,
белки – 16,1 г, жиры – 120,8 г, углеводы – 34,7

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Каперсы и огурец мелко нарезать. Зелень вымыть, измельчить. Перемешать желток с уксусом и горчицей. Взбивая венчиком, тонкой струйкой влить масло.

2 Добавить в соус каперсы, огурец и петрушку. Приправить перцем, накрыть и поставить в холодильник на 20 мин.

3 С помощью формочки вырезать из хлебного мякиша сердечки, поместить их на смазанный маслом противень, присыпать пармезаном и запечь в разогретой до 200 °С духовке 10 мин.

4 Вскипятить воду в высокой кастрюле, добавить сахар и растительное масло. Со спаржи снять тонкую кожицу, отрезать твердые кончики длиной около 1 см. Связать стебли в пучок, поместить в кастрюлю с кипящей водой. Варить 6 мин., до мягкости.

Подавать с соусом и крутонами.

Трудно объяснить, почему вкусная и полезная спаржа с таким трудом приживается в России. Ведь наш климат позволяет производить ее в таких же количествах, как огурцы или картофель. Со спаржей мы знакомы с раннего детства, декоративные ветки аспарагуса, которыми украшают почти все букеты, – это и есть спаржа, только подросшая. Бытует мнение, что спаржу у нас просто не умеют готовить. Мы постараемся восполнить этот пробел. Итак, прежде всего стебли спаржи надо очистить от верхней кожицы, не трогая головки. Затем связать в пучок и опустить вертикально в узкую высокую кастрюлю с кипящей подсоленной водой на 3–4 мин., после чего промыть очень холодной водой.

Спаржу можно также отварить, сложив ее горизонтально в широкую сковороду. Главное, чтобы стебли были полностью покрыты водой. Кроме того, спаржу можно обжарить в разогретом растительном масле, толстые стебли 3–4 мин., тонкие – 2 мин. Очень хороша спаржа, приготовленная на гриле.

Приготовленную любым из этих способов спаржу добавляют в салаты, подают как закуску с беконом или слабосоленым лососем, а также как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Из спаржи получаются очень нежные супы и великолепные открытые пироги.



зеленый салат с мидиями

ЧТО НУЖНО:

0,5 кочана брокколи
2 свежих огурца
1 луковица
2 зубчика чеснока
100 г мидий
100 мл оливкового масла
2 ст. л. сладкой горчицы
100 г орехов кешью
1,5 ст. л. соевого соуса





Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2
1 порция: 845 ккал,
белки – 21 г, жиры – 77,9 г, углеводы – 15,5 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Брокколи вымыть, разобрать на небольшие соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде, 5 мин. Отбросить на дуршлаг и сразу же переложить на 2 мин. в ледяную воду.

2 Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук и чеснок очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок – тонкими ломтиками. Смешать в миске брокколи, огурцы, лук, чеснок и мидии.

3 Орехи измельчить в блендере. Добавить масло, горчицу и соевый соус, взбить.

Полученной смесью заправить салат.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
Меридиан

рыбный чаудер

ЧТО НУЖНО:

150 г бекона
1 белая луковица
2 стебля черешкового сельдерея
2 морковки
4 картофелины
3 ст. л. муки
300 г филе слабосоленой форели **«Меридиан»**
200 г мяса краба
100 мл молока
100 мл сливок жирностью 33%
1 ч. л. соуса табаско
1 ст. л. тонко нарезанного зеленого лука
1 ст. л. нарезанной зелени петрушки
1 ст. л. оливкового масла

Время приготовления: 1 час
Порций: 8
1 порция: 327,1 ккал,
белки – 18,6 г, жиры – 19,9 г, углеводы – 18,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель, морковь и лук очистить, нарезать маленькими кубиками. Сельдерей вымыть и нарезать тонкими ломтиками.

2 Бекон нарезать небольшими кусочками и обжарить в кастрюле в разогретом оливковом масле, 4 мин.

3 Добавить к бекону лук, морковь, сельдерей и обжарить, постоянно помешивая, на среднем огне 10 мин. Всыпать муку, хорошо размешать и жарить еще 7 мин. Помешивая, медленно влить в кастрюлю 2 л горячей воды. Дать закипеть, положить картофель. Варить 5 мин.

4 Филе форели нарезать крупными кубиками. Мясо краба разобрать на небольшие кусочки.

5 Добавить в суп и варить 4 мин.

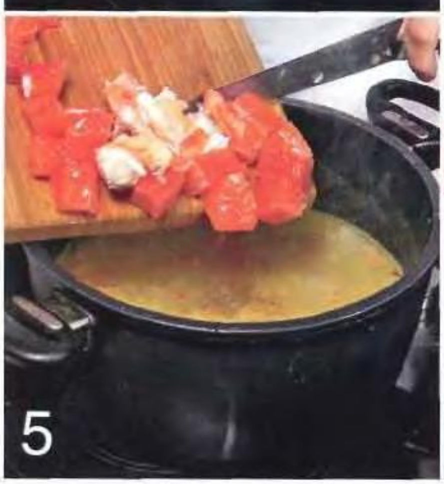
6 В сотейнике смешать молоко со сливками, довести до кипения и влить в суп. Добавить соус табаско, соль и перец, прокипятить 1 мин. При подаче к столу посыпать зеленью.


1


2


3


4


5


6

КСТАТИ



Благодаря традиционному способу посола форель «Меридиан» сохранила не только замечательный нежный вкус, но и все полезные свойства, в том числе большое количество жирных кислот омега-3, способствующих укреплению сердечно-сосудистой системы.

суп-крем из кукурузы

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 609,3 ккал,
белки – 18,6 г, жиры – 30,8 г, углеводы – 64,4 г









ЧТО НУЖНО:

- **2 ст. л.** сливочного масла
- **1** луковица
- **2** картофелины
- **1 ст. л.** муки
- **900 мл** молока
- **1** лавровый лист
- **650 г** консервированной кукурузы
- **2 ст. л.** сливок
- **4** тонкие полоски бекона

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и картофель очистить, мелко нарезать. Обжарить лук в разогретом масле до мягкости, 5 мин., добавить картофель и готовить еще 2 мин.

2 Всыпать обжаренную муку и, помешивая, постепенно влить молоко. Довести до кипения, добавить лавровый лист, половину кукурузы, соль и черный перец. Варить под крышкой 20 мин., затем удалить лавровый лист. Пока варится суп, бекон нарезать небольшими кусочками и обжарить на сухой сковороде до шкварок.

3 Измельчить суп в пюре, вернуть в кастрюлю. Влить сливки, добавить оставшуюся кукурузу и прогреть до нужной температуры. Посыпать беконом.

суп с фрикадельками

ЧТО НУЖНО:

1/2 упаковки **МАГГИ® ЗАЖАРКИ с растительным маслом**
1 репа
4 картофелины
1 небольшой пучок зеленого лука

Для фрикаделек:

200 г говяжьего фарша
1 яйцо
• щепотка тертого мускатного ореха
3 ч. л. хлебных крошек
• соль, перец

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 209,8 ккал,
белки – 13,2 г, жиры – 8,6 г, углеводы – 19,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В большой миске смешать фарш, яйцо, хлебные крошки и мускатный орех. Приправить солью и перцем. Скатать из полученной массы шарики размером с грецкий орех.

2 Картофель и репу очистить, нарезать соломкой. В кастрюлю налить 2 л холодной воды, положить овощи и варить 10–15 мин. Затем добавить фрикадельки и готовить еще 10 мин.

3 За 5 мин. до готовности положить в кастрюлю 1/2 упаковки **МАГГИ® ЗАЖАРКИ с растительным маслом**. Готовый суп снять с огня, дать настояться 10 мин. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком.









СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Фрикадельки получатся вкуснее и ароматнее, если вместо соли и перца добавить в фарш 1 ч. л. МАГГИ® БУКЕТ ПРИПРАВ ДЛЯ МЯСА.



курица по-восточному



ЧТО НУЖНО:

- **1** курица весом примерно 1,5 кг
- **0,5** стакана вареного риса
- **50 г** кураги
- **50 г** чернослива
- **50 г** изюма
- **50 г** очищенных грецких орехов
- **4** яблока
- веточка кинзы
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6
1 порция: 548,2 ккал,
белки – 33,7 г, жиры – 35,8 г, углеводы – 22,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Курицу вымыть, обсушить. Два яблока нарезать маленькими кубиками, сухофрукты и кинзу измельчить, орехи нарубить ножом. Смешать яблоки, сухофрукты и орехи с рисом.

2 Начинить брюшко курицы подготовленной смесью, заколоть зубочистками. Натереть тушку перцем и солью.

3 Разогреть духовку до 200 °С. Разрезать оставшиеся яблоки на 6 частей. Противень смазать маслом, выложить на него курицу, обложить яблоками. Запекать 1 ч, поливая выделяющимся соком.

Подать с печеными яблоками.









говядина со свекольными чипсами

ЧТО НУЖНО:

- **5 ст. л.** оливкового масла
- **750 г** говяжьей вырезки
- **3** луковицы
- **1 ч. л.** сахара
- **1,5 ст. л.** бальзамического уксуса
- **4** небольшие свеклы
- **1** кочан листового салата
- пучок зеленого лука
- пучок петрушки
- **3** веточки эстрагона
- **2 ст. л.** готового хрена без добавок
- **5 ст. л.** сметаны
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для фритюра

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6
1 порция: 512,4 ккал,
белки – 28,5 г, жиры – 38,0 г, углеводы – 14,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вырезку вымыть, обсушить. Разогреть в сковороде 1 ст. л. оливкового масла, обжарить мясо по 3 мин. с каждой стороны, переложить в форму для запекания. Посолить, поперчить и запекать в разогретой до 180 °С духовке 45 мин.


1

2 Лук очистить, разрезать каждую луковицу на четвертинки. В сковороде, в которой обжаривалось мясо, разогреть еще 1 ст. л. оливкового масла. Выложить лук, уменьшить огонь и готовить 10 мин., время от времени переворачивая. Добавить сахар и готовить еще 2 мин., затем снять с огня и переложить лук в миску.

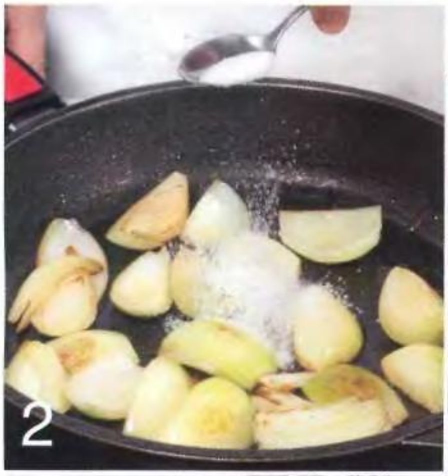
3 Добавить к луку оставшееся оливковое масло, уксус, соль и перец. Перемешать, дать остыть. Салат разобрать на листья, вымыть, обсушить и крупно нарвать. Смешать с луком.

4 Свеклу тщательно вымыть, нарезать тонкими кружками, выложить их на бумажное полотенце и тщательно промокнуть салфетками. В сотейник влить растительное масло слоем 2,5 см, сильно разогреть. Кружки свеклы порциями обжарить до хруста, примерно по 2,5–3 мин.

5 Выложить чипсы на бумажное полотенце и дать обсохнуть.

6 Зеленый лук, петрушку и эстрагон вымыть, обсушить, измельчить и сложить в миску. Добавить хрен и сметану, перемешать, посолить по вкусу.

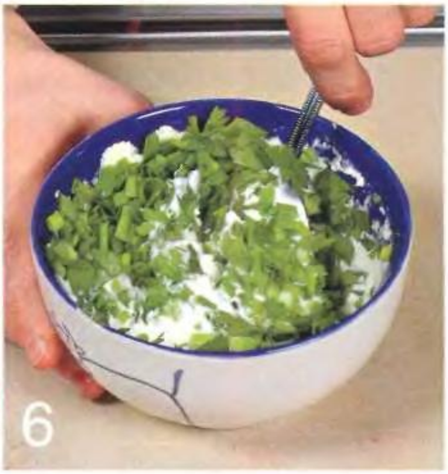
Готовую говядину остудить, нарезать тонкими порционными кусками. На блюдо выложить листья салата с луком, затем куски говядины, смазать их хреном. Сверху присыпать свекольными чипсами.


2


3


4


5


6

Магия супа



Ничто так не возбуждает аппетит, как аромат горячего, наваристого супа. Недаром ему отведено почетное место в любом меню.

У каждой хозяйки в списке любимых рецептов не меньше полудюжины разных супов и «фирменных» секретов их приготовления. Однако есть один секрет, общий для всех. Что делает суп таким насыщенным, ароматным и придает ему аппетитный золотистый оттенок? Конечно же, зажарка из лука и моркови.

вкусно и полезно

Суп — очень полезное и питательное блюдо. Он согревает, придает силы, улучшает пищеварение, а витамины и минералы в супах усваиваются лучше, чем в других приготовленных блюдах.

мировой суп

Мировая кулинария насчитывает около 1500 основных типов супов, каждый из которых имеет тысячи различных рецептов. Даже для приготовления всем знакомого и любимого борща их существует более 20.

Золотистые кусочки лука и оранжевой морковки выглядят в супе так аппетитно, что рука сама тянется за ложкой. Только вот сперва приходится потрудиться: пролить слезы за чисткой и нарезкой лука, затем натереть морковь, обжарить...

До недавних пор каждой хозяйке приходилось тратить время и силы на приготовление зажарки, но теперь без этого можно обойтись — просто воспользуйтесь готовой МАГГИ® ЗАЖАРКОЙ в виде пасты с кусочками овощей, приготовленной на растительном масле. Ведь в ней морковь и лук уже нарезаны и приготовлены, добавлена зелень для свежести и растительное масло, чтобы ваш суп украсили золотистые кружочки. Просто положите на литр супа 2 ст. ложки МАГГИ® ЗАЖАРКИ с растительным маслом на финальной стадии приготовления — и зовите всех к столу!









Смирнова О. П., г. Санкт-Петербург, 35 лет.

Крупные овощи теряют при варке меньше питательных веществ, чем мелкие, цельные кусочки — меньше, чем нарезанные. Чтобы лучше сохранить витамины, овощи закладывают только в кипящую воду.

Рассольник с фасолью

На 4 порции

- МАГГИ® ЗАЖАРКА с растительным маслом – 2 ст. ложки
- Вода – 1 л
- Консервированная фасоль – ½ стакана
- Картофель – 1 шт.
- Соленый огурец – 1 шт.
- Бекон – 50 г
- Томатная паста – 1 ст. ложка
- Растительное масло – 10 г
- Петрушка – ½ пучка
- Сметана – 40 г

1. Бекон нарезать соломкой и обжарить с томатной пастой на растительном масле.
2. Вскипятить воду, добавить обжаренный бекон, нарезанный картофель. Варить 10 мин. на умеренном огне.
3. Затем добавить нарезанный соломкой соленый огурец и варить еще 10 мин.
4. За 5 мин. до готовности добавить МАГГИ® ЗАЖАРКУ с растительным маслом и фасоль.
5. Перед подачей посыпать рассольник мелко нарезанной зеленью петрушки и добавить сметану.

Время приготовления: 30 мин.



свежая идея

Помимо супов, МАГГИ® ЗАЖАРКА прекрасно подходит и для приготовления вторых блюд. Например, для плова: просто добавьте 5 чайных ложек МАГГИ® ЗАЖАРКИ с растительным маслом за 15 минут до готовности — и у вас получится золотистый, аппетитный плов.

Фото ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»

пагр в грейпфрутовом соусе


1


2


3



ЧТО НУЖНО:

- **2** пагра (морского леща) по 400 г
- **1** грейпфрут
- **2** кумквата
- **1** острый перчик
- **3** зубчика чеснока
- **0,5 ч. л.** крахмала
- растительное масло для обжаривания
- соль по вкусу

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 376,9 ккал,
белки – 42,7 г, жиры – 19,6 г, углеводы – 6,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу почистить, удалить жабры и внутренности, тщательно вымыть и обсушить. Натереть солью и обжарить в разогретом растительном масле по 6 мин. с каждой стороны.

2 Из грейпфрута выжать сок. Кумкваты и очищенный от семян острый перец нарезать тонкими колечками. Чеснок очистить и измельчить. Размешать в соке крахмал, перелить в сотейник, довести до кипения, уменьшить огонь до минимума, добавить кумкваты, перец и чеснок. Готовить 5 мин.

3 Влить соус в сковороду с рыбой и прогреть на среднем огне под крышкой. 4 мин.



блинчатый пирог

ЧТО НУЖНО:

Для блинов:

- **2** яйца
- **100 мл** водки
- • по щепотке соли и сахара
- **1 л** кефира жирностью 1%
- • примерно 2,5 стакана муки
- **3 ст. л.** растительного масла

Для начинки:

- **1** слабосоленая сельдь
- **2** средние луковицы
- **1** кислое яблоко
- **4** отваренных вкрутую и очищенных яйца
- **200 г** свежемороженого шпината
- **2 ст. л.** сливок жирностью 35%

Время приготовления: 1 час 30 мин. + 2 часа
Порций: 10–12
1 порция: 390,9 ккал,
белки – 16,2 г, жиры – 17,9 г, углеводы – 35,3 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Венчиком от кухонного комбайна **Bosch MCM 5540** взбить яйца в пену со щепоткой сахара. Добавить водку и соль. Продолжая взбивать, влить кефир, затем постепенно всыпать просеянную муку. Вымешивать тесто с помощью тестомесильного крюка до тех пор, пока оно не приобретет консистенцию густой сметаны. Влить растительное масло. Перемешивая, постепенно вливать кипяток, пока тесто не приобретет консистенцию жидкой сметаны.

2 Разогреть в сковороде растительное масло. Налить немного теста, быстрым круговым движением распределить его по всей сковороде. Печь 1,5 мин. Перевернуть блин на другую сторону и печь еще 30 сек. Переложить на блюдо. Таким же способом испечь все блины.

3 Сельдь очистить, разделить на 2 филе, удалить кости. Лук и яблоко очистить, нарезать. С помощью универсального ножа-крыльчатки измельчить сельдь, лук, яблоко и 2 яйца в пюре.

4 Шпинат разморозить, измельчить ножом-крыльчаткой в кухонном комбайне **Bosch MCM 5540** со сливками и оставшимися яйцами.

5 Промазать половину блинов селедочной начинкой, вторую половину – начинкой из шпината.

6 Сложить блины друг на друга, чередуя начинки. Поставить пирог в холодильник на 2 ч. Перед подачей к столу дать нагреться до комнатной температуры.

КСТАТИ

Bosch MCM 5540 (1100 Вт) – самый мощный среди кухонных комбайнов. С его помощью можно быстро приготовить сложные и энергоемкие блюда. А специальная подставка для комбайна, которая одновременно служит контейнером для хранения насадок, существенно экономит место на вашей кухне.





зеленые блины

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

1 яйцо
1,5 ст. л. сливочного масла
50 г замороженного шпината
300 мл молока
4,5 ст. л. муки
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец

Для начинки:

450 г брокколи
200 г сыра с голубой плесенью

Для соуса:

150 мл сметаны
- зубчик чеснока
- пучок зеленого лука

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 538,7 ккал,
белки – 20,8 г, жиры – 38,3 г, углеводы – 27,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить начинку.** Брокколи опустить в подсоленную кипящую воду, варить 5 мин., затем немного остудить и нарезать на кусочки длиной 3–4 см.

2 Сыр нарезать кусочками или размять вилкой.

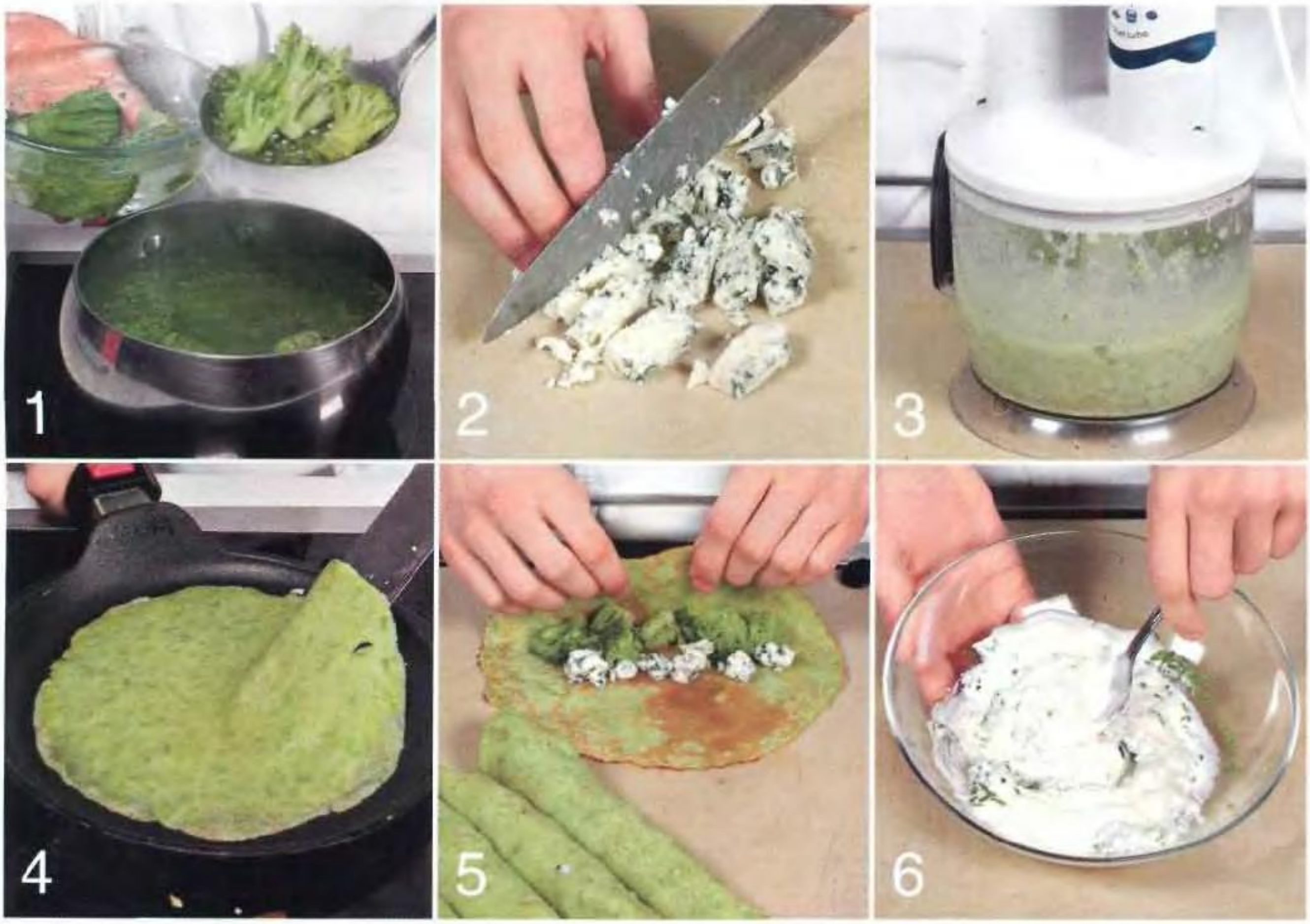
3 **Приготовить тесто.** Шпинат опустить в кипящую воду на 30 сек., отбросить на дуршлаг и обдать холодной водой. Сливочное масло размягчить. 3,5 ст. л. муки просеять через сито. В чаше блендера смешать яйцо, масло, шпинат. Добавить молоко, просеянную и непросеянную муку, соль и перец по вкусу. Взбить до однородности.

4 Испечь блины. На сковороде диаметром 20 см разогреть растительное масло. Половником вливать тесто и обжаривать блины по 1 мин. с одной стороны и по 30 сек. с другой.

5 Духовку нагреть до 180 °С. На каждый блин поместить несколько кусочков брокколи и сыра, свернуть в рулет и переложить на смазанный маслом противень. Накрыть фольгой. Запекать в духовке 20 мин.

6 **Приготовить соус.** Зеленый лук вымыть и измельчить. Чеснок очистить и раздавить. Смешать сметану с чесноком и луком, приправить солью и перцем.

Подавать блины со сметанным соусом.





блины с вишневым кремом



ЧТО НУЖНО:

120 г муки
5 ст. л. сахара
2 яйца
250 мл молока
200 г консервированной вишни без косточек
500 г нежирного творога
4 ч. л. сливочного масла

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 550,1 ккал,
белки – 30,5 г, жиры – 19,6 г, углеводы – 62,9 г

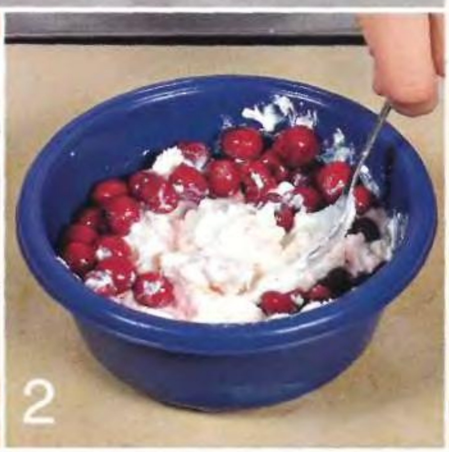
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить тесто.** Яйца слегка взбить, смешать в миске с 2 ст. л. сахара и мукой. Взбивая смесь венчиком, постепенно влить молоко: тесто должно приобрести консистенцию жидкой сметаны. Поставить в холодильник на 30 мин.

2 Консервированную вишню откинуть на дуршлаг, дать соку стечь. Творог растереть с оставшимся сахаром, перемешать с ягодами.

3 Сливочное масло растопить на сковороде. Испечь четыре тонких блина. На каждый блин поместить по 3 ст. л. творога с вишней, затем сложить их треугольником.


1


2


3

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware









торт для любимой

ЧТО НУЖНО:

150 г сдобного печенья
- щепотка тертого мускатного ореха
- тертая цедра половины лимона

300 мл молока
1 ч. л. ванильного сахара
2 желтка
2 ч. л. сахара
4 ст. л. варенья

Для меренги:
2 белка
- щепотка соли

2 ст. л. сахара
2 ст. л. сахарной пудры

Время приготовления: 2 часа 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 490,4 ккал,
белки – 10,9 г, жиры – 13,2 г, углеводы – 82 г

КСТАТИ

С помощью «Миксера-квик» от Tupperware® вы быстро и легко приготовите тесто для блинов, взбитые сливки и маринады. Секрет – в шайбе внутри! К тому же в «Миксере-квик» можно хранить уже приготовленные коктейли и тесто.







ЧТО ДЕЛАТЬ:

При приготовлении этого торта мы использовали кухонные изделия Tupperware®.

1 Печенье мелко раскрошить. В **Емкости для смешивания, 2 л**, смешать крошки, мускатный орех и лимонную цедру.

2 В **Миксере-квик** взбить желтки с ванильным и обычным сахаром до бледно-желтого цвета. Молоко вскипятить, снять с огня, аккуратно влить в него, постоянно помешивания, яичную смесь. Добавить полученную смесь в сдобные крошки, взбить венчиком.

3 Разогреть духовку до 160 °С. **Силиконовую форму «Сердце»**, 700 мл, сбрызнуть водой и аккуратно перелить в нее готовую смесь. Поместить в духовку и запекать 20–25 мин. Вынуть из духовки и дать остыть 15 мин.

4 Приготовить меренгу. С помощью насадки-лопасти взбить в **Комбайне «от Шефа»** белки с солью до густой пены. Продолжая взбивать, добавить сахар и сахарную пудру.



5 Переложить смесь в **Кулинарный шар** с насадкой 1 см и выложить часть получившейся массы в форму. По краям формы сделать из оставшейся массы ажурное «сердечко».

6 Запекать торт 1,5 ч. в разогретой до 90 °С духовке. При помощи **силиконовой лопатки** наполнить сердечко вареньем, посыпать сахаром. Не вынимая из формы, оставить на 8–10 часов при комнатной температуре. Затем обязательно вынуть из формы.



пирог с грушами и клюквой

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **350 г** муки
- **0,5 ч. л.** соли
- **200 г** сливочного масла

Для начинки:

- **3 ст. л.** кукурузного крахмала
- щепотка молотой корицы
- **7 ст. л.** сахара
- **150 г** клюквы
- **800 г** сладких груш
- **30 г** сливочного масла

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 10
1 порция: 387,6 ккал,
белки – 4,7 г, жиры – 19,7 г, углеводы – 47,8 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить тесто.** Масло нарезать маленькими кубиками. В большой миске смешать муку, масло и соль. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не начнет напоминать хлебные крошки.

2 Постепенно влить в тесто 6 ст. л. ледяной воды, тщательно вымешивая после добавления каждой ложки. Сформовать из теста 2 шара размером один чуть больше другого, завернуть каждый в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 мин.

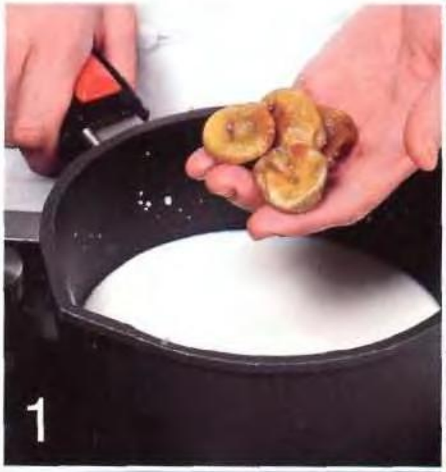
3 **Приготовить начинку.** Груши вымыть, очистить и нарезать брусочками. Клюкву перебрать, вымыть и обсушить. Смешать груши и клюкву с крахмалом, корицей и 6 ст. л. сахара.

4 Шар большего размера раскатать в тонкий круг, выложить в форму диаметром 23 см. Лишнее тесто срезать ножом и сохранить.

5 Выложить на тесто грушевую смесь, равномерно распределить. Сверху поместить кусочки сливочного масла.

6 Тонко раскатать оставшееся тесто, накрыть пирог, защипать края. Из остатков теста скатать небольшие шарики и выложить их по краю пирога. Посыпать пирог оставшимся сахаром.
Разогреть духовку до 220 °С. Выпекать 20 мин. Уменьшить температуру в духовке до 190 °С и печь еще 1 ч. Переложить пирог на решетку, дать немного остыть, подавать теплым.

молочный напиток с инжиром и медом



1



2



3



ЧТО НУЖНО:

4	ягоды вяленого инжира
1 ст. л.	меда
300 мл	молока
3 ст. л.	очищенных грецких орехов

Время приготовления: 7 мин.
Порций: 2
1 порция: 374,9 ккал,
белки – 9,4 г, жиры – 20,3 г, углеводы – 38,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В сотейник влить молоко, положить промытый инжир, довести до кипения. Варить 2–3 мин., затем инжир переложить на тарелку, а молоко немного остудить.

2 Взбить в блендере инжир, мед и немного молока. Влить оставшееся молоко и взбить еще раз. Разлить по двум чашкам.

3 Грецкие орехи мелко нарезать, посыпать напиток.